صحتك

كم ساعة يجب أن تفصل بين وجبة وأخرى؟



يمكن أن تكون لتوقيت الوجبات اليومية آثار كبيرة على الصحة العامة (رويترز)

نيويورك: «الشرق الأوسط»
نُشر: 13:14-7 أبريل 2025 م . 09 شوّال 1446 هـ

يتناول كثير من الأشخاص وجباتهم خلال اليوم عند شعورهم بالجوع، دون التفكير في الفترة المثالية التي يجب أن تفصل بين الوجبات، تفادياً لأي مشكلات هضمية أو صحية.

وفي هذا السياق، تحدثت شبكة «فوكس نيوز» الأميركية مع خبراء تغذية، حول التوقيت المثالي للوجبات، وعدد الساعات الذي يجب أن يفصل بين كل وجبة وأخرى.

وقالت دون مينينغ، اختصاصية التغذية المُسجلة في كاليفورنيا: «يمكن أن تكون لتوقيت الوجبات اليومية آثار كبيرة على الصحة العامة؛ نظراً لتأثيره على الإيقاع اليومي للجسم، والذي يساعد على تنظيم عملية التمثيل الغذائي ومستويات الطاقة والوزن، وقد يؤثر على المدى الطويل على خطر الإصابة بأمراض مزمنة، مثل السكري وأمراض القلب».

ومن جهتها، صرحت رو هانتريس، اختصاصية التغذية المُسجلة في لندن، بأن البحوث تُشير إلى أن توزيع الوجبات بشكل مناسب يمكن أن يدعم استقرار مستويات السكر في الدم، ويُحسِّن الهضم، ويُعزز وظيفة التمثيل الغذائي بشكل عام.

الفاصل المناسب

ترى هانتريس أنه ينبغي الانتظار من 4 إلى 6 ساعات بين كل وجبة وأخرى، لدعم الصحة والتحكم في الوزن.

وأضافت: «يُفضِّل بعض الناس أن تكون الفترة الفاصلة بين الإفطار والغداء أقصر من ذلك، وبين الغداء والعشاء أطول من ذلك قليلاً. في النهاية ينبغي أن يتم التعامل عموماً في هذا الإطار الزمني».

ومع ذلك، تعتقد مينينغ أن الفترة بين الوجبات يجب أن تكون أقصر قليلاً. وقالت إن تناول الطعام كل 3 إلى 4 ساعات مثالي للمساعدة في تنظيم سكر الدم، والمساعدة في الهضم، والحفاظ على مستويات الطاقة.

وأضافت مينينغ أن البحوث تشير إلى أن الفترة الزمنية بين العشاء والإفطار في صباح اليوم التالي يجب ألا تقل عن 12 ساعة، من أجل صحة أفضل.

تناول وجبات كثيرة

تقول هانتريس: «ارتبط تناول وجبات كثيرة (6 مرات أو أكثر يومياً) بزيادة خطر الإصابة بالأمراض، ويرجع ذلك على الأرجح إلى التقلبات المستمرة في مستويات السكر في الدم والإنسولين، بينما يدعم طول الفترات الفاصلة بين الوجبات العمليات الطبيعية في الجسم».

تناول الطعام في وقت متأخر من الليل

قالت مينينغ إن تناول الطعام في وقت متأخر من الليل «يمكن أن يؤثر سلباً على استقلاب الغلوكوز، وقد يزيد من خطر الإصابة باضطرابات التمثيل الغذائي».

وأضافت أن الدراسات أكدت أن تناول العشاء في وقت مبكر له تأثير أكبر على فقدان الوزن، مقارنة بتناوله في وقت متأخر.

ومن جهتها، قالت هانتريس إن تناول العشاء في وقت مبكر يمكن أن يُحسِّن استقلاب الغلوكوز، ويُقلل الالتهابات، ويدعم عمليات مثل الالتهام الذاتي (إصلاح الخلايا) ومقاومة الإجهاد.

اقرأ أيضاً

لحياة أطول... ماذا ينبغي أن تأكل في الوجبات الثلاث؟

مواضيع

أطعمة صحية | الصحة | مشاكل صحية | اضطرابات في التغذية | التغذية | العالم